

## 24.069 Zeleninová obloha - hlávkový šalát, kukurica, cvikla 100 porcií

| Potravina                    | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                              | A              |       | B     |       | C     |       | D     |       |
| Hmotnosť v kg, l, ks         |                |       |       |       |       |       |       |       |
|                              | Hrubá          | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hlávkový šalát               | 0,90           | 0,81  | 1,30  | 1,17  | 1,30  | 1,17  | 2,80  | 2,52  |
| kukurica sterilizovaná b. n. | 1,60           | 1,60  | 2,40  | 2,40  | 2,40  | 2,40  | 2,80  | 2,80  |
| cvikla sterilizovaná b. n.   | 1,70           | 1,70  | 2,50  | 2,50  | 2,50  | 2,50  | 2,90  | 2,90  |
| hmotnosť porcie v g          | 40             |       | 60    |       | 60    |       | 80    |       |

### Receptúra

### Výrobný postup

Hlávkový šalát očistíme, rozoberieme na listy, ktoré umyjeme pod tečúcou vodou. Sterilizovanú kukuricu a cviklu scedíme z nálevu. Kukuricu môžeme použiť aj mrazenú.

### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota |      | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny |                |                |     |     |
|----------------|---------------------|------|------------|------|-------------------|-----------|----------|--------|--------|----------|----------------|----------------|-----|-----|
|                |                     |      |            |      |                   |           |          |        |        | A        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C   | E   |
|                | kJ                  | kcal | g          | g    | g                 | g         | g        | mg     | mg     | mg       | mg             | mg             | mg  | mg  |
| <b>A</b>       | 220                 | 53   | 0,54       | 0,2  | 0,0               | 11,8      | 0,3      | 43,9   | 1,2    | 0,02     | 0,1            | 0,1            | 4,1 | 0,0 |
| <b>B</b>       | 329                 | 79   | 0,80       | 0,3  | 0,0               | 17,6      | 0,5      | 64,5   | 1,8    | 0,03     | 0,1            | 0,1            | 6,1 | 0,0 |
| <b>C</b>       | 329                 | 79   | 0,80       | 0,3  | 0,0               | 17,6      | 0,5      | 64,5   | 1,8    | 0,03     | 0,1            | 0,1            | 6,1 | 0,0 |
| <b>D</b>       | 394                 | 95   | 1,08       | 0,4  | 0,0               | 20,8      | 0,8      | 80,4   | 2,2    | 0,06     | 0,1            | 0,2            | 8,4 | 0,0 |

